

Esercizi ed Equilibrio nell ' Aikid ō

L ' equilibrio è uno dei principi fondamentali dell ' Aikid ō . Non riguarda solo la stabilità fisica, ma anche la capacità di mantenere centratura mentale, coordinazione e controllo del movimento. Attraverso esercizi specifici, il praticante sviluppa il proprio centro (hara), migliora la postura e impara a muoversi in armonia con il partner.

Postura e Centro (Shisei)

La postura corretta è la base dell ' equilibrio. Il corpo deve essere rilassato ma stabile, con il peso distribuito in modo naturale e il baricentro basso.

- Stabilità senza rigidità
- Percezione del proprio centro
- Connessione tra parte superiore e inferiore del corpo

Spostamenti (Tai Sabaki)

Gli spostamenti insegnano a mantenere equilibrio anche durante il movimento, evitando la forza diretta e trovando angoli favorevoli.

- Irimi (entrata)
- Tenkan (rotazione)
- Ayumi ashi (camminata naturale)

Esercizi di Squilibrio (Kuzushi)

Nell ' Aikid ō non si oppone forza contro forza: si lavora sull ' equilibrio dell ' altro. Gli esercizi insegnano a percepire quando il partner perde stabilità.

- Sensibilità al movimento
- Uso minimo della forza
- Controllo del timing

Radicamento

Il radicamento permette di restare stabili anche sotto pressione. Si lavora sulla connessione con il terreno e sul rilassamento muscolare.

- Esercizi di spinta con partner
- Tecniche in ginocchio (suwari waza)

- Respirazione profonda

Equilibrio Mentale

L ' equilibrio fisico è strettamente collegato allo stato mentale. La respirazione e la calma permettono movimenti più efficaci.

- Maggiore concentrazione
- Riduzione della tensione
- Reazioni più naturali

Conclusione

Allenare l ' equilibrio nell ' Aikid ō non serve solo per eseguire tecniche, ma per sviluppare una stabilità profonda che coinvolge corpo e mente. Con la pratica costante si impara a mantenere centratura anche nelle situazioni difficili, sul tatami e nella vita quotidiana.